



آیا «زوال مغز» ناشی از اینستاگرام و تماشای ویدئوهای کوتاه صحت دارد؟

یک مطالعه جدید به بررسی درستی حقایق علمی مضرات ناشی از تماشای بیش از حد ویدئوهای کوتاه پرداخته است و به این سوال پاسخ می‌دهد..

یک مطالعه جدید به بررسی درستی حقایق علمی مضرات ناشی از تماشای بیش از حد ویدئوهای کوتاه پرداخته است و به این سوال پاسخ می‌دهد که آیا اساساً تماشای این ویدئوها در فضای مجازی برای ما مضر هستند؟ عبارت «زوال مغز» که به عنوان واژه سال ۲۰۲۴ توسط دیکشنری آکسفورد انتخاب شد، به «افول فرضی وضعیت ذهنی یا فکری یک فرد» اشاره دارد که در نتیجه تماشای بیش از حد محتوای «بی اهمیت یا غیرچالش برانگیز» در فضای مجازی، مانند ویدئوهای تیک تاک یا اینستاگرام، رخ می‌دهد.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: یک مطالعه جدید به بررسی درستی حقایق علمی مضرات ناشی از تماشای بیش از حد ویدئوهای کوتاه پرداخته است و به این سوال پاسخ می‌دهد که آیا اساساً تماشای این ویدئوها در فضای مجازی برای ما مضر هستند؟

عبارت «زوال مغز» که به عنوان واژه سال ۲۰۲۴ توسط دیکشنری آکسفورد انتخاب شد، به «افول فرضی وضعیت ذهنی یا فکری یک فرد» اشاره دارد که در نتیجه تماشای بیش از حد محتوای «بی اهمیت یا غیرچالش برانگیز» در فضای مجازی، مانند ویدئوهای تیک تاک یا اینستاگرام، رخ می‌دهد.

این اصطلاح اغلب به شکل طنزآمیز به کار می‌رود، اما یک مطالعه جدید از سوی گروهی از دانشمندان علوم اعصاب در دانشگاه نورمال تیانشین چین سعی کرد تا این موضوع را راستی آزمایی کند.

روش تحقیق مطالعه چه بود؟

محققان مغز بیش از صد دانشجوی کارشناسی را اسکن کردند و از آن‌ها خواستند پرسشنامه‌ای درباره میزان عادت به تماشای ویدئوهای کوتاه آنلاین پر کنند. این نظرسنجی جملاتی این چنینی را شامل می‌شد: «زندگی من بدون ویدئوهای کوتاه پوچ خواهد بود» و یا «عدم تماشای ویدئوهای کوتاه، به اندازه از دست دادن یک دوست دردناک خواهد بود.» شرکت کنندگان باید میزان موافقت خود را با این جملات مشخص می‌کردند.

بر همین اساس نتایج جالب توجهی به دست آمد و محققان دریافتند افرادی که بیشترین وابستگی را به ویدئوهای کوتاه داشتند، تفاوت‌های قابل مشاهده‌ای در ساختار مغزی خود نشان می‌دادند. این افراد ماده خاکستری بیشتری در قشر اوربیتوفرونتال (OFC) مغز خود یعنی ناحیه‌ای در قسمت جلویی مغز که با تصمیم‌گیری و تنظیم احساسات مرتبط است را داشتند. همچنین، حجم ماده خاکستری در مخچه آن‌ها بیشتر بود. مخچه ساختاری کوچک و شبیه به گل کلم است که در قسمت پشتی مغز کنترل حرکات و احساسات را بر عهده دارد.

آیا افزایش ماده خاکستری نگران‌کننده است؟

محققان افزایش بیش از حد اندازه ماده خاکستری را به عنوان نشانه‌ای از «حساسیت بیش از حد به پاداش‌ها و محرک‌های مرتبط با محتوای ویدئوهای کوتاه» تفسیر کردند. آن‌ها حدس زدند که تماشای بیش از حد ویدئوهای تیک تاک ممکن است باعث این تغییرات عصبی شده باشد.

به همین ترتیب، بزرگ‌تر شدن مخچه نیز ممکن است به پردازش سریع‌تر محتوای ویدئوهای کوتاه کمک کند، تغییری که می‌تواند ناشی از تماشای مداوم و زیاد این محتوا باشد. این روند می‌تواند یک چرخه تقویتی ایجاد کند، به این معنا که تماشای بیشتر ویدئوها باعث تقویت این مسیرهای عصبی شده و عادت به تیک تاک را تشدید کند.

اما این پایان ماجرا نبود.

محققان اسکن دوم مغزی را نیز انجام دادند و فعالیت مغزی شرکت کنندگان را در حالی که چشمانشان بسته بود، بررسی کردند.

آن‌ها متوجه شدند که در میان افرادی که به ویدئوهای کوتاه وابستگی بیشتری داشتند، میزان همگام‌سازی فعالیت بین بخش

های مختلف مغز از جمله قشر جلوی مغز، تالاموس و مخچه افزایش یافته است.

از منظر محققان این تفاوت های عملکردی در مغز باعث می شود تا افراد وابسته به ویدئوهای کوتاه در جدا شدن از تماشای ویدئوها ناتوان باشند و تمایلی بیش از حد به مقایسه اجتماعی خود در هنگام تماشای محتوا داشته باشند.

آیا ویدئوهای کوتاه واقعاً باعث «زوال مغز» می شوند؟

اگر شما از علاقه مندان به ویدئوهای کوتاه در فضای مجازی یا یک والدین نگران باشید، ایده تغییر ساختار مغز بر اثر عادت به تماشای ویدئوهای کوتاه میتواند نگران کننده باشد.

اما پیش از نگرانی بهتر است تا این مطالعه را در یک بستر تاریخی گسترده تر بررسی کنیم. در طول تاریخ، تکنولوژی های جدید همیشه باعث ادعاهای اغراق آمیز درباره اثرات مخرب آن ها بر مغز شده اند.

برای مثال تقریباً ۲۰ سال پیش، مجله آتلانتیک در مقاله ای با عنوان «آیا گوگل ما را احمق می کند؟» به همین موضوع پرداخت. در آن مقاله، نویسنده نیکلاس کار ادعا کرد که او قبلاً «مانند یک غواص در دریای کلمات» بود، اما حالا «مانند کسی است که روی جت اسکی تنها سطح را می پیماید».

در همان دوران، مطالعات تصویربرداری مغزی بسیاری منتشر شد که مدعی بودند اینترنت باعث آسیب های جدی به ذهن انسان می شود. چند سال بعد، پروفیسور سوزان گرینفیلد، عصب شناس مشهور، کارزاری رسانه ای راه اندازی کرد و هشدار داد که «تغییر ذهن» ناشی از اینترنت و بازی های ویدیویی، تهدیدی به اندازه تغییرات اقلیمی است.

او حتی زمانی درباره اثرات غیرانسانی اینترنت نوشت، هرچند که نقدهای متفاوتی از جمله عنوان «بدترین کتاب های علمی-تخیلی تاریخ» را دریافت کرد.

تاثیر اعتیاد به ویدئوهای کوتاه بر افزایش «حسادت»

محققان همچنین از شرکت کنندگان خواستند پرسشنامه ای درباره حسادت ذاتی پر کنند. در این پرسشنامه شرکت کنندگان با جملاتی همچون «من تلاش می کنم به موفقیت های برتر دیگران برسم» ارزیابی شدند.

جالب اینجاست که دانشمندان دریافتند که اعتیاد به ویدئوهای کوتاه همچنین با سطوح بالاتر حسادت مرتبط بود. این یافته ها نشان داد که حسادت ممکن است فرد را به تماشای بیشتر ویدئوهای کوتاه ترغیب کند و در طول زمان، این عادت می تواند منجر به تغییرات بالقوه مضر در مغز شود.

اشتباهات متداول در انجام چنین تحقیقاتی

اثبات مضرات مغزی ویدئوهای کوتاه مستلزم آن بود که مغز شرکت کنندگان را قبل و بعد از مصرف مقادیر مختلفی از این محتوای به اصطلاح مضر اسکن کنند.

اما این مطالعه کاملاً مقطعی (cross-sectional) بود؛ یعنی تنها یک تصویر لحظه ای از مغز افراد را آن هم بدون هیچ مقایسه ای قبل و بعد از مصرف محتوا ثبت کرد؛ امری که برای اثبات رابطه علت و معلولی ضروری است.

همان طور که پروفیسور اچلز در این باره توضیح می دهد: «از این مطالعه نمی توان نتیجه گرفت که تماشای ویدئوهای کوتاه باعث تغییرات در مغز می شود یا اینکه برخی ساختارهای مغزی خاص باعث تمایل افراد به تماشای این نوع ویدئوها می شوند.»

حتی اگر فرض کنیم که تماشای ویدئوهای تیک تاک باعث تغییرات مغزی مشاهده شده است، باز هم چندین مشکل در این مطالعه از جمله ریسک بالای نتایج اشتباه (False Positives)، احتمال یافتن نتایج تصادفی و افزایش تفسیرهای مغرضانه و حدسی از داده ها وجود دارد.

در عین حال محققان افزایش هماهنگی فعالیت های مغزی (ReHo) را به عنوان یک اثر منفی در نظر گرفتند. اما در واقع، این موضوع می تواند نه خوب باشد و نه بد.

آیا این نگرانی ها واقعا علمی هستند؟

برای پاسخ به این سؤال، پروفیسور پیتز اچلز، متخصص اثرات روان شناختی فناوری دیجیتال در دانشگاه بٹ اسپا پاسخ داد. او می گوید: «تا جایی که من اطلاع دارم، هیچ شواهد علمی محکمی وجود ندارد که نشان دهد ویدئوهای کوتاه به طور خاص یا منحصرآ برای مغز مضر هستند.»

متخصص اثرات روان شناختی فناوری دیجیتال

پروفیسور اچلز تأکید می کند که «اعتیاد به ویدئوی کوتاه اساساً یک اصطلاح ساختگی است و یک اختلال بالینی رسمی و قابل تشخیص محسوب نمی شود.»

مجموع این مشکلات نشان می دهد که نباید بیش از حد نگران تغییرات رادیکال مغزی ناشی از تیک تاک و اینستاگرام باشیم.

البته، تماشای بیش از حد ویدئوهای بی هدف ممکن است برای برخی افراد مشکل ساز شود. اما به جای نگرانی درباره تغییرات مغزی یا اعتیاد، بهتر است روی ایجاد عادات رسانه ای سالم تر تمرکز کنیم.

منبع: یورونیوز